



Guía de estrategias del Asesor General de Salud Pública de California: Alivio del estrés durante la pandemia de la COVID-19

LA IMPORTANCIA DEL MANEJO DEL ESTRÉS DURANTE ESTE TIEMPO

La salud y la seguridad de nuestros casi 40 millones de californianos es la prioridad número uno para nuestro estado. Esto incluye el bienestar físico y psicológico de todos los individuos. Somos conscientes de que las políticas e intervenciones de salud pública necesarias para frenar la propagación de la COVID-19 están afectando todas las facetas de la sociedad y nuestra vida cotidiana. Estas alteraciones a la vida diaria, junto con el miedo a no saber lo que puede suceder, están provocando un mayor estrés y ansiedad para muchos.

Los californianos se han unido para practicar el distanciamiento físico para frenar la propagación del nuevo coronavirus. Si bien tomamos medidas para disminuir los impactos inmediatos de la COVID-19 en nuestras comunidades y nuestros sistemas de atención de la salud, también es importante minimizar los efectos secundarios que produce esta pandemia en la salud. El estrés y la ansiedad generalizados con respecto a la COVID-19, agravados por la angustia económica debido a la pérdida de salarios, empleo y activos financieros; cierres masivos de escuelas; y las medidas de distanciamiento físico necesarias pueden dar lugar a un aumento de las condiciones de salud relacionadas con el estrés.

Durante este tiempo, su cuerpo puede estar haciendo más, o menos, hormonas del estrés de lo que es saludable. Esto puede conducir a un empeoramiento de los problemas de salud física y/o mental, como diabetes, enfermedades del corazón, ansiedad, depresión, tabaquismo o consumo insalubre de alcohol u otras drogas.

El estrés puede manifestarse en nuestros cuerpos, emociones y comportamiento de muchas maneras diferentes. Por ejemplo, en nuestros cuerpos: los cambios en los patrones de sueño y de apetito, los dolores de cabeza o de estómago, los cambios intestinales y los picos de presión arterial pueden ser signos de una respuesta de estrés hiperactiva. En nuestras emociones y comportamiento: podemos sentirnos más irritables o experimentar cambios de humor, ansiedad, depresión, aumento del consumo de sustancias o ira. Es importante saber que estos cambios no están "solamente en su cabeza". Pueden ser signos de una reacción biológica que ocurre en nuestros cerebros y cuerpos debido al estrés colectivo al que todos estamos sometidos. Si ha experimentado adversidades significativas en el pasado, especialmente durante los años críticos de la infancia, es posible que usted tenga un mayor riesgo de padecer problemas de salud y de comportamiento durante los momentos de estrés.

La buena noticia es que hay cosas simples que puede hacer todos los días en casa para proteger su salud. La siguiente guía puede ayudarlo a controlar su respuesta al estrés. Pueden parecer consejos simples al principio, pero están basados en evidencia y se ha demostrado su eficacia. Las relaciones seguras, estables y enriquecedoras pueden proteger nuestros cerebros y cuerpos de los efectos nocivos del estrés y la adversidad. La nutrición saludable, el ejercicio regular, el sueño reparador, la práctica de la atención plena, el desarrollo de relaciones de apoyo y el cuidado de la salud mental pueden ayudar a disminuir las hormonas del estrés y mejorar la salud.

Tómese su tiempo, construya un programa que funcione para usted y sea amable consigo mismo, ya que todos avanzamos juntos en este desafío.

Estrategias para combatir el estrés en casa

PASO 1: CONCIENCIA – ¿CÓMO SE MANIFIESTA EL ESTRÉS EN NUESTROS CUERPOS?

- Primeramente, todos debemos estar en contacto con nosotros mismos y reconocer cómo se manifiesta el estrés en nuestros cuerpos. Los cambios en sus patrones de sueño o apetito, los dolores de cabeza o cambios intestinales, los picos de presión arterial o de azúcar en la sangre son signos de una respuesta de estrés hiperactiva.
- Si tiene una enfermedad crónica o una afección preexistente, debe prestar atención especial a su afección y asegurarse de realizar un seguimiento de cualquier cambio significativo. El manejo del estrés es de suma importancia para ayudar a controlar su afección.
- El estrés puede afectar nuestra salud con bastante intensidad. Por ejemplo, si tiene asma, es posible que busque el fármaco albuterol con más frecuencia; si es diabético, su nivel de azúcar en la sangre puede estar alto; si está manejando las fluctuaciones de la presión arterial, pueden estar altas en este momento.

PASO 2: HAGA UN PLAN PARA USTED

- Es importante hacer un plan que funcione para usted y que sea realista acerca de lo que puede hacer o hará.
- Piense en lo que generalmente funciona para usted cuando se siente estresado y haga una lista.
- Al hacer su plan, asegúrese de incluir elementos de las seis categorías de manejo del estrés para ayudar a regular su sistema de respuesta al estrés. Las seis categorías son:
 1. Relaciones de apoyo: manténgase conectado con nuestras comunidades
 2. Ejercicio: 60 minutos al día (no tiene que ser todo a la vez)
 3. Dormir saludablemente: practique una buena higiene del sueño, incluyendo acostarse y despertarse a la misma hora todos los días y asegurar que el lugar donde duerme sea fresco, tranquilo y libre de distracciones. Evite la cafeína por la tarde o por la noche
 4. Nutrición
 5. Apoyo de salud mental y de comportamiento
 6. Atención plena, como la meditación u oración
- En esta guía de estrategias se incluye una "Plantilla de autocuidado" que puede ayudarlo a comenzar a desarrollar su programa.

PASO 3: TRABAJAR EN SU PROGRAMA

- Asegúrese de practicar su programa todos los días y dos veces al día si es necesario.
- Consulte regularmente consigo mismo para ver cómo se siente emocional y físicamente. Hágase las preguntas: cómo se siente mi pecho, mi estómago, mis piernas, mi cabeza, etc.
- Analice su programa. Si necesita cambiar algo, hágalo. Deje que su plan evolucione para asegurarse de que funcione para usted. Si no es así, cambie los detalles, pero asegúrese de que permanezcan los elementos de las seis categorías.

Las seis estrategias para combatir el estrés

Las relaciones seguras, estables y enriquecedoras pueden proteger nuestros cerebros y cuerpos de los efectos nocivos del estrés y la adversidad. La nutrición saludable, el ejercicio regular, el sueño reparador, la práctica de la atención plena, el desarrollo de relaciones de apoyo y el cuidado de la salud mental pueden ayudar a disminuir las hormonas del estrés y mejorar la salud.



Las seis estrategias para combatir el estrés: la práctica de la atención plena, el ejercicio regular, el sueño reparador, las relaciones de apoyo, el cuidado de la salud mental y la nutrición equilibrada

1. RELACIONES DE APOYO:

- a. Mantenga sus relaciones de apoyo virtualmente o con aquellos con quienes está en casa. Apague los aparatos y dispositivos para pasar tiempo de calidad juntos haciendo arte, bailando, cocinando o leyendo con sus seres queridos. Manténgase en contacto con mentores, amigos y familiares —incluidas las escuelas y las organizaciones comunitarias o religiosas— por teléfono o video chat.

2. EJERCICIO DIARIO:

- a. Realice 60 minutos de actividad física todos los días. No tiene que ser todo a la vez. Una fiesta de baile en su habitación, 35 saltos de tijera aquí y allá, o un concurso con un aro de hula-hula de 20 minutos, o grave un TikTok y compártalo, camine alrededor de la manzana dos veces, corra, haga yoga a la hora de acostarse, 10 lagartijas, salte a la cuerda... la lista de actividades puede seguir y seguir. En pocas palabras: mueva su cuerpo y acelere su ritmo cardíaco para quemar el estrés.
- b. Pregúnteles a sus amigos qué recursos han estado utilizando o conéctese en línea y busque rutinas de ejercicio en casa y vea qué surge y qué puede funcionar para usted.

3. SUEÑO SALUDABLE:

- a. Obtenga suficiente sueño de calidad. Esto puede ser particularmente difícil en este momento, pero es útil dormir y despertarse a la misma hora todos los días. Apague los dispositivos electrónicos al menos media hora antes de acostarse. Beba un poco de agua tibia o té caliente y lea un libro después de meterse a la cama. Evite la cafeína en la tarde y noche. Asegúrese de que el lugar donde duerme sea fresco, silencioso y libre de distracciones y dispositivos.

4. NUTRICIÓN:

- a. No se trata de perder peso. Se trata de asegurarse de obtener una nutrición adecuada para ayudar a combatir el estrés. Mantenga horarios regulares de comida, para que no solo coma bocadillos todo el día. Minimice los carbohidratos refinados y los alimentos con alto contenido de grasas y azúcar y reduzca su consumo de alcohol.

- b. La regla general incluye de 5 a 9 porciones de frutas y verduras por día y alimentos ricos en ácidos grasos omega-3, como pescado, nueces y fibra.

5. APOYO DE SALUD MENTAL Y DEL COMPORTAMIENTO:

- a. Participe en la atención de la salud mental. Programe sesiones de video o telefónicas para psicoterapia, atención psiquiátrica y tratamiento de trastornos por abuso de sustancias cuando sea posible.
- b. Minimice el consumo de noticias u otro contenido de medios que lo haga sentir molesto.
- c. Si no tiene una cita regular o no ha estado en contacto con un profesional de la salud mental anteriormente, [hay algunos recursos para el apoyo emocional y el bienestar en línea para ayudarlo a comenzar con este proceso](#).

6. ATENCIÓN PLENA, MEDITACIÓN, ORACIÓN:

- a. Practique la atención plena, como la meditación, el yoga o la oración durante 20 minutos, dos veces al día. Las aplicaciones como Headspace y Calm son formas fáciles y accesibles de comenzar. Las meditaciones también se pueden encontrar en línea.
- b. La atención plena puede ayudar a fortalecer las vías cerebrales que amortiguan activamente la respuesta al estrés, ayudándolo a regular el cuerpo más fácilmente.

COSAS QUE DEBE LIMITAR

- Noticias: asegúrese de darse un descanso del ciclo de noticias de 24 horas y las alertas de noticias. Realmente hace una diferencia para su salud física y mental.
- Sustancias: debido a que nuestros cuerpos pueden estar creando más hormonas del estrés de lo habitual, somos más susceptibles a la dependencia de sustancias. Es importante tener esto en mente y asegurarse de que esté regulando activamente su consumo de sustancias.
- Alimentos con alto contenido de azúcar y de grasa: un aumento en la hormona del estrés (el cortisol) provoca antojos de alimentos con alto contenido de azúcar y grasa. Incluso si anteriormente ha comido bastante sano, es posible que busque papas fritas, galletas con chispas de chocolate, refrescos y otros bocadillos poco saludables. El estrés no solo aumenta nuestros antojos por este tipo de alimentos, sino que las hormonas del estrés también pueden hacer que nuestros cuerpos sean más resistentes a la hormona insulina, lo que aumenta nuestro riesgo de contraer diabetes tipo 2; por lo tanto, trate de mantener la indulgencia en estos alimentos al mínimo.

COSAS QUE DEBE ACOGER

- Nosotros: está científicamente demostrado que nuestras conexiones personales de apoyo ayudan a amortiguar los impactos del estrés en nuestros cerebros y cuerpos. Mantenerse en contacto con nuestros seres queridos y comunidades virtualmente es verdaderamente sano. Si ve a sus vecinos cuando está afuera, recuerde continuar el distanciamiento físico, pero salude y pregunte cómo están. Cuando esté en el supermercado, agradezca a las personas que trabajan allí y entable una conversación. Esto no solo es importante para la moral, sino que mantenerse emocionalmente conectados unos con otros es biológicamente crucial para nuestra salud.
- Respirar profundamente: no es necesario ser un yogui para conocer el poder de una buena respiración profunda de limpieza. Respire lentamente, hágalo con frecuencia. Este también es un buen momento para controlar nuestros cuerpos y ver cómo nos sentimos.

- Salir al exterior: mientras que tenemos que practicar el distanciamiento físico, estar afuera y encontrar espacios verdes, incluso si está en su patio, es increíblemente útil para nuestro bienestar. Disfrute la sensación de los rayos del sol en su cara, escuche el canto de los pájaros y vea florecer las flores.
- Hidratación: manténgase hidratado. Beba de 8 a 10 vasos de agua al día.
- Jugar: encontrar formas de jugar y reír es muy importante para nuestra salud mental y física. Apague las noticias y vea una película divertida o, mejor aún, sea creativo y haga una película divertida con los miembros de su hogar. Llame a un amigo o amiga y recuerde las veces que más se rio con él o ella, descubra a quién puede imitar bien, finja que el piso es lava caliente. Estos son tiempos serios, pero usted aún puede ser divertido.
- Pida ayuda o tómese un momento: abra la comunicación en su casa sobre los momentos en que necesite ayuda, ya sea que tenga una palabra clave especial o solo el recordatorio para usted mismo. Si necesita un momento, comuníquelo y tómese el momento. Si está teniendo un momento realmente difícil, si se siente inseguro en casa o si piensa en lastimarse a sí mismo o a otra persona, desafortunadamente, es cada vez más común en este momento. [Estos son los servicios y números a los que puede llamar para obtener asistencia.](#)

PLANTILLA DE AUTOCUIDADO PARA ADULTOS

Durante este tiempo, su cuerpo puede producir más o menos hormonas del estrés de lo que es saludable. Esto puede conducir a problemas de salud física o mental, como diabetes, enfermedades cardíacas, ansiedad, tabaquismo o uso no saludable de alcohol u otras drogas. Las relaciones seguras, estables y enriquecedoras pueden proteger nuestros cerebros y cuerpos de los efectos nocivos del estrés y la adversidad. Los siguientes consejos pueden ayudarlo a controlar su respuesta al estrés. La nutrición saludable, el ejercicio regular, el sueño reparador, la práctica de la atención plena, el desarrollo de relaciones de apoyo y el cuidado de la salud mental pueden ayudar a disminuir las hormonas del estrés y mejorar la salud.

Aquí hay algunos objetivos que puede establecer para apoyar su salud. *[Marque las metas que haya elegido o escriba otras que funcionen para usted en cada categoría].*

Planificación del autocuidado. Me he fijado una meta de...

- Construir mi rutina para eliminar el estrés
- Limitar el tiempo de pantallas/noticias a menos de __ horas al día
- Delinear un plan para seguir cuando me siento estresado, enojado o abrumado
- Planificar con mi pareja, amigos o familiares para obtener apoyo cuando lo necesite
- Identificar mis fortalezas y aprender más sobre el desarrollo de la resiliencia
- Llamar al **211** si necesito ayuda para satisfacer necesidades básicas, como alimentos y refugio
- Cree su propio objetivo: _____

Relaciones de apoyo. Me he fijado la meta de...

- Pasar más tiempo de calidad juntos con mis seres queridos, como:
 - Tener comidas regulares juntos con los miembros de mi hogar o virtualmente con aquellos fuera de mi hogar.
 - Tener tiempo "sin electrónicos" regularmente para que podamos hablar y conectarnos
- Dedicar tiempo a llamar o chatear por video con amigos y familiares para mantener un sistema de apoyo saludable para mí

- Conectarme regularmente con miembros de mi comunidad para construir conexiones sociales
 - Pedir ayuda si una relación o entorno me parece física o emocionalmente inseguro
 - La Línea Nacional de Violencia Doméstica es **800-799-SAFE (7233)**
 - La línea directa de Agresión Sexual Nacional es **800-656-HOPE (4673)**
 - Para comunicarse con una línea para crisis, envíe **HOME al 741-741**
 - Cree su propio objetivo: _____
- Ejercicio.** Me he fijado la meta de...
- Limitar el tiempo de pantalla/noticias a menos de __ horas al día
 - Caminar al menos 30 minutos todos los días
 - Encontrar un tipo de ejercicio que disfrute y hacerlo diariamente
 - Cree su propio objetivo: _____
- Nutrición.** Me he fijado la meta de...
- Comer un desayuno saludable todos los días (con proteínas, cereales integrales y/o fruta)
 - Beber agua en lugar de jugo o refresco
 - Limitar mi consumo de alcohol
 - Limitar el nivel alto de azúcar y/o los alimentos ricos en grasas
 - Comer al menos 5 verduras y/o frutas todos los días
 - Elegir pan de trigo y arroz integrales en lugar de pan o arroz blanco
 - Cree su propio objetivo: _____
- Sueño.** Me he fijado la meta de...
- Ser consistente acerca de ir a la cama a la misma hora todas las noches
 - Crear un lugar fresco, tranquilo y silencioso para dormir, y una rutina relajante antes de acostarme
 - Usar atención plena u otras herramientas de reducción del estrés si la preocupación me mantiene despierto por la noche
 - Apagar dispositivos electrónicos al menos 30 minutos antes de acostarme
 - Cree su propio objetivo: _____
- Atención plena.** Me he fijado la meta de...
- Tomar momentos a lo largo del día para notar cómo me siento, tanto física como emocionalmente
 - Practicar respiración consciente u otras técnicas calmantes durante situaciones estresantes
 - Escribir una lista de cinco o más cosas por las que estoy agradecido todos los días
 - Crear una rutina regular de oración, meditación y/o yoga
 - Descargar una aplicación de atención plena y hacer una actividad de atención plena todos los días
 - Cree su propio objetivo: _____
- Salud mental.** Me he fijado la meta de...
- Aprender más sobre las opciones de tratamiento de salud mental (por ejemplo, consejería, terapia, servicios psiquiátricos)
 - Encontrar a un profesional local de la salud mental
 - Programar una cita con un profesional de la salud mental

- Si siento que estoy en crisis, pediré ayuda
 - La Línea Nacional de Prevención del Suicidio es **800-273-TALK (8255)**
 - Para comunicarse con una línea para crisis, envíe **HOME al 741-741**
 - SAMHSA Línea de ayuda para los afectados por catástrofes **800-985-5990**
- Cree su propio objetivo: _____

[Para recursos relacionados con la COVID-19, por favor, visite la página web **COVID19.CA.GOV/ES**.](https://www.covid19.ca.gov/es)